

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah peserta didik yang belajar di perguruan tinggi, mahasiswa dapat digolongkan memasuki tahap dewasa ini dengan batasan usia dimulai dari 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun, dimana pada masa ini mahasiswa dihadapkan pada tugas perkembangan yang dipusatkan memenuhi harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan pekerjaan yang bila berhasil diselesaikan dengan baik akan menentukan tingkat kebahagiaan maupun pengakuan sosial. Pentingnya tugas untuk menyelesaikan skripsi, kadangkala membuat mahasiswa mengalami tekanan secara psikologis berupa kecemasan.<sup>1</sup>

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu, yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah

---

<sup>1</sup><http://digilib.ump.ac.id/download.php?id=1850>, 22 Januari 2015, pukul 19.10

dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masalah serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.<sup>2</sup>

Pada umumnya kecemasan berupa subjektif, yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan psikologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan dan tekanan darah. Mahasiswa akan mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang membahayakan dirinya, seperti ujian mata

---

<sup>2</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media 2014), p. 141-142.

kuliah, skripsi yang dianggap paling sulit, belum mendapatkan persetujuan pada saat revisi skripsi, dan dalam menghadapi dunia kerja pada saat sesudah lulus kuliah nanti.<sup>3</sup> Kita semua butuh pekerjaan untuk hidup. Apapun perubahan yang diupayakan, rencana hidup anda pasti mencakup hasrat untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik.<sup>4</sup>

Setiap orang mempunyai keinginan dan tujuan hidup yang bersifat pribadi, berbeda dengan orang lain. Bahkan dalam diri seseorang keinginan dan tujuan hidupnya tidak selamanya menetap, melainkan bisa berubah-ubah. Tahapan perkembangan dengan ciri-ciri yang muncul sesuai dengan tahapannya, misalnya ketika berumur 25 tahun akan berbeda pada saat berumur 45 atau 65 tahun. Demikian pula dengan pembinaan karier seseorang yang berbeda-beda antara seorang dengan yang lainnya dan antara satu periode dengan periode lain dalam kehidupannya. Menempatkan cita-cita yang tinggi atau rendah tergantung dari tinggi tingkatan aspirasi (*level of aspiration*) yang dimiliki seseorang. Tingkatan aspirasi yang rendah menampilkan seseorang yang cepat merasa puas terhadap apa yang diperoleh, pasif dan statis, “menerima” dan terhadap pribadi dengan keadaan seperti ini, dikatakan ia tidak punya karier. Hal yang sebaliknya ialah kalau seseorang mempunyai tingkatan aspirasi yang tinggi, tidak puas-puas terhadap apa yang diperoleh, selalu berusaha meningkatkan status atau kedudukan yang telah dicapai. Dorongan untuk membina karier karena itu berhubungan erat dengan keadaan pribadi, sehingga bisa dimengerti kalau ada orang yang tidak mepedulikan kesempatan yang

---

<sup>3</sup> Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Prenada Media Group, 2012), p. 84

<sup>4</sup> Robert Ashton, *The Life Plan* (Jakarta: Pearson Education Limited, 2007), p.97

sebenarnya pada orang lain selalu berkeinginan mengejar karier, mengejar prestasi, namun kesempatan dirasakan tidak datang-datang dan menimbulkan kekecewaan.

Dorongan dari dalam (*internal/intrinsic motivation*) yang mempengaruhi keinginan berprestasi, keinginan mencapai jenjang karier tertentu timbul dari proses perkembangan dini. Kondisi pengasuhan, perawatan dari orang yang dekat dalam hidupnya ketika seseorang dalam keadaan peka terhadap rangsangan dari lingkungan yakni pada masa anak-anak, sangat berpengaruh terhadap besar atau kecilnya dorongan untuk berprestasi dikemudian hari, yakni pada saat-saat membina karier.

Dalam tatanan kehidupan dewasa ini, terutama di kota-kota besar mudah dirasakan adanya berbagai dinamika kehidupan yang sedikit banyak berpengaruh terhadap pembinaan karier seseorang. “*life is difficult, life is hard, life is tough*” adalah ungkapan mengenai betapa kerasnya persaingan dan perjuangan hidup untuk mencapai sesuatu, untuk membina karier.<sup>5</sup>

Menurut Scherhorn, J.R. Pekerjaan merupakan sekumpulan tugas pekerjaan yang harus diselesaikan seseorang untuk mendukung sasaran organisasi. Terdapat variasi motivasi orang dalam bekerja, antara lain gaji, status, fasilitas jabatan, aktualisasi diri, keamanan pekerjaan, dan sebagainya. Dengan tingginya angkatan kerja, maka persaingan tenaga kerja dalam mencari pekerjaan akan semakin ketat.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Singgih D.Gunarsa, *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), p. 240-241

<sup>6</sup> Dian Wijayanto, *Pengantar Manajemen*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012), p. 140

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan dan karier-karier yang memuaskan dapat membawa efek-efek yang bermanfaat terhadap kesehatan pekerja, dan karena itu meningkatkan kesehatan. Selanjutnya, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa tidak bekerja (menganggur) dapat membawa akibat-akibat negatif bagi kesehatan.<sup>7</sup>

Salah satu jurusan di IAIN SMH Banten adalah jurusan BKI. Berdiri pada tahun 2009, jurusan ini sudah meluluskan alumni 2 angkatan yaitu tahun 2009 dan 2010 sebanyak 22 orang. Yang saat ini angkatan 2011 yang sedang menggarap skripsi berjumlah 81 orang, dan yang sudah mendapatkan SK yaitu berjumlah 22 orang.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Jurusan BKI yang berjumlah 81 orang, dari jumlah tersebut ada beberapa yang telah diwawancarai oleh peneliti salah satunya AS, PN, HNB yang mengalami kecemasan ketika menjadi mahasiswa tingkat akhir.

AS merasa tegang, takut, khawatir, stres dan takut akan tidak lulus sesuai target. Setelah menyelesaikan skripsi dan sudah mempunyai gelar sarjana tapi belum mendapatkan pekerjaan apalagi kalau kuliahnya hanya pulang pergi dan tidak mempunyai keahlian dalam suatu bidang, karena kemampuan sangat berpengaruh dalam mencari pekerjaan.<sup>9</sup>

Selain AS mahasiswa tingkat akhir lainnya ada juga PN yang tidak jauh berbeda merasakan hal yang sama. PN merasa cemas, stres,

---

<sup>7</sup> Mohammad Thayeb Manhiru, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Karier*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), p. 47

<sup>8</sup> Wawancara Ahmad Fadhil, Ketua Jurusan BKI Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab, 03 Maret 2015

<sup>9</sup> Wawancara dengan AS pada Jumat 13 Februari 2015, pukul 09.48

bingung, was-was, takut dan tidak tau kalau sesudah lulus kuliah mau kemana belum ada bayangan entah mau kerja di mana, dan belum ada gambaran buat masa depannya serta belum ada pengalaman kerja jadi belum berpengalaman bagaimana masuk ke dunia kerja.<sup>10</sup>

Berbeda dengan AS dan PN, mahasiswa tingkat akhir HNB mengatakan bahwa memasuki semester akhir itu baru merasakan yang namanya mahasiswa seutuhnya, karena di semester akhir ini baru merasakan yang namanya stres, sedih, pusing dalam menghadapi skripsi dan cemas menghadapi dunia kerja. Resolusinya ketika lulus di tahun ini keinginannya langsung kerja, akan tetapi kerja juga harus mempunyai kemampuan dan harus berpengalaman dalam dunia kerja.<sup>11</sup>

Dilihat dari beberapa gejala dan masalah yang dihadapi mahasiswa yang peneliti wawancara, bahwa mahasiswa tingkat akhir itu rata-rata mengalami hal yang sama yaitu cemas, takut, khawatir, dan gelisah ketika akan memasuki dunia kerja dan belum mengetahui bagaimana solusi untuk mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu penulis bermaksud akan melakukan penelitian untuk mengetahui mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan sebelum menghadapi dunia kerja maka penulis mengangkat judul skripsi “Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi kecemasan mahasiswa jurusan BKI semester akhir ketika akan menghadapi dunia kerja?

---

<sup>10</sup> Wawancara dengan PN pada Senin 16 Februari 2015, pukul 08.25

<sup>11</sup> Wawancara dengan HW pada Jumat 13 Februari 2015, pukul 11.15

2. Bagaimana upaya lembaga dalam mengatasi kecemasan mahasiswa semester akhir jurusan BKI dalam menghadapi dunia kerja?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kondisi mahasiswa semester akhir cemas ketika menghadapi dunia kerja.
2. Untuk mengetahui upaya mengatasi kecemasan mahasiswa semester akhir ketika menghadapi dunia kerja.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan khususnya bagi mahasiswa dan umumnya bagi pembaca dalam menghadapi dunia kerja.

2. Secara Praktis

Peneliti ini dapat menambah khasanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tentang faktor-faktor penyebab dan cara menangani kecemasan pada mahasiswa semester akhir.

### **E. Tinjauan Pustaka**

Berdasarkan pengamatan dan penelusuran yang penulis lakukan sejauh ini, ada beberapa karya ilmiah dalam bentuk skripsi maupun buku yang membahas tentang kecemasan menghadapi dunia kerja pada

mahasiswa semester akhir. Namun karya tersebut memiliki titik tekan yang berbeda.

Adapun karya ilmiah yang berbentuk skripsi yang pernah penyusun telusuri yaitu:

Penelitian yang di tulis oleh Muhammad Arif Purnomo dengan judul “*Kecemasan mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan Upaya Solusinya (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)* Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Istitut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2009. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa upaya solusi mengatasi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penanganan atau meminimalisir kecemasan dengan dakwah dengan pendekatan bimbingan dan konseling islam, yang kemudian mahasiswa semester akhir dapat mencegah timbulnya kecemasan dan mengatasi persoalan (hambatan) dalam proses penyusunan skripsi sehingga mahasiswa akhir bebas dari kecemasan.<sup>12</sup>

Dalam skripsi ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan upaya solusinya ditinjau dari Bimbingan dan Konseling Islam. Sedangkan skripsi penulis menjelaskan tentang kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.

Penelitian skripsi tentang “*Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Prestasi Akademik*

---

<sup>12</sup> Muhammad Arif Purnomo, *Kecemasan mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan Upaya Solusinya (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)*,(Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2009) [library.walisongo.ac.id/digilib/download.php?id=19827](http://library.walisongo.ac.id/digilib/download.php?id=19827)



*dan Kecerdasan Emosi*". Penelitian ini di disusun oleh Mahardhika Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia 2008. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari prestasi akademik dan kecerdasan emosional pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dan prestasi akademik dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, di mana semakin tinggi kecerdasan emosi dan prestasi akademik maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.<sup>13</sup>

Skripsi Peter Sugiharto tentang "*Studi Kolerasi Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir BINUS University Dalam Menghadapi Persaingan Dunia Kerja.*" Jurusan Psikologi di Universitas Bina Nusantara pada tahun 2014. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat ada atau tidak kolerasi antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bina Nusantara dalam menghadapi persaingan dunia kerja. Peneliti berusaha menggali informasi menggunakan metode kolerasi pearson karna hasil karena hasil distribusi skor yang normal. Dari hasil penelitian terhadap 78 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani tugas akhir atau skripsi

---

<sup>13</sup> Mahardhika, *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Prestasi Akademik dan Kecerdasan Emosi* (Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, 2008). [http://simpus.uii.ac.id/search\\_adv/?n=000730&l=320&b=I&j=SK](http://simpus.uii.ac.id/search_adv/?n=000730&l=320&b=I&j=SK). Diakses 12/02/2015 Pukul 20.37

di Universitas Bina Nusantara, diperoleh bahwa tidak ada korelasi antara variabel kecerdasan emosional.<sup>14</sup>

## **F. Kerangka Pemikiran**

Pada tahun 1894, Freud menciptakan istilah ‘*anxiety neurosis*’. Kata *anxiety* diambil dari kata ‘*angst*’ yang berarti ketakutan yang tidak perlu. Pada mulanya Freud mengartikan *anxietas* ini sebagai transformasi lepasnya ketegangan seksual yang menumpuk melalui sistem saraf otonom dengan menggunakan saluran pernapasan. Kemudian *anxietas* ini diartikan sebagai perasaan takut atau khawatir yang berasal dari pikiran atau keinginan yang direpresi. Akhirnya *anxietas* diartikan sebagai suatu respon terhadap situasi yang berbahaya.<sup>15</sup>

Secara umum cemas merupakan suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas atau belum menampak; itu secara khusus menunjuk suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika ‘aku’ (*ego*) atau ‘diri’ (*self*) terancam; suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau stimulus yang diamati akan diterima, atau diantisipasi akan mengancam.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Peter Sugiharto, *Studi Kolerasi Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir BINUS University Dalam Menghadapi Persaingan Dunia Kerja*, (Skripsi Jurusan Psikologi Universitas Bina Nusantara, 2014). Googleweblight. com/?lite\_url =http:// psychology.binus.ac.id. Diakses pada 15/02/2015, pukul 10.11

<sup>15</sup> <http://Cemas> dan Hipertensi.com/fk-Unhas/Faisal. Diakses pada 22/08/2015, pukul 09:27

<sup>16</sup> Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2006) p. 20

Secara khusus, Freud mengemukakan bahwa neurotik merupakan tampilan dari konflik didalam diri (*inner conflict*) yang melibatkan keinginan-keinginan yang tidak dapat dipenuhi karena adanya hambatan dari super ego, sedangkan ego tidak dapat membuat suatu keputusan untuk mendalaminya. Dalam upaya ini, terlihat apa yang disebut kecemasan (*anxiety*), yaitu suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.<sup>17</sup>

Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari Bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.<sup>18</sup>

Sementara Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua.

1. *State anxiety*

*State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya.

2. *Trait anxiety*

*Trait anxiety* adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan

---

<sup>17</sup> Sutardjo A. Wiramihardja, *pengantar psikologi abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), p.67

<sup>18</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, ... p. 141

menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.<sup>19</sup>

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini.

1. Kekhawatiran (*wory*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.<sup>20</sup>

Spielberger, Liebert, dan Morris dalam Jeslid dalam Hunsley Mandler dan Sarason dalam Hockey Gonzales, Tayler, dan Anton dalam Frietman telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah,

---

<sup>19</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, ... p. 142

<sup>20</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, ... p. 143

jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badan gemetar saat mengerjakan sesuatu. Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada. Dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.<sup>21</sup>

Shah membagi kecemasan menjadi tiga komponen.

1. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
2. Emosional seperti panik dan takut.
3. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.<sup>22</sup>

Ellis dalam Adler dan Rodman memeberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.<sup>23</sup>

Sementara itu, dalam bukunya Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu

---

<sup>21</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, ... p. 143-144

<sup>22</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, ... p. 144

<sup>23</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, ... p. 146

ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.<sup>24</sup>

Khawatir atau was-was adalah rasa takut yang tidak mempunyai objek yang jelas atau tidak ada objeknya sama sekali. Kekhawatiran menyebabkan rasa tidak senang, tegang, tidak tenang, tidak aman.<sup>25</sup>

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut akan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang.<sup>26</sup>

Gejala-gejala kecemasan meliputi dua hal, yakni gejala yang bersifat fisik dan gejala yang bersifat mental. Gejala fisik meliputi: Ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, pukulan jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak dan sebagainya. Gejala mental antara lain: sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya/rendah diri, hilang kepercayaan pada diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.<sup>27</sup> Sedangkan menurut Hawari dalam bukunya gejala-gejala kecemasan antara lain:

1. Cemas, takut, khawatir.
2. Firasat buruk.
3. Takut akan pikirannya sendiri.

---

<sup>24</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Jogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), p. 156

<sup>25</sup> Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi: Suatu pengantar dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Kencana 2009), p. 175

<sup>26</sup> Fauziah dan widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press Fayed, 2005), p. 74

<sup>27</sup> Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), p.

4. Mudah tersinggung.
5. Tegang, Tidak bisa beristirahat dengan tenang.
6. Gelisah, mudah terkejut.
7. Gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
8. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
9. Jantung berdebar-debar.
10. Gangguan pencernaan.
11. Nyeri otot, pegal linu, kaku, perasaan seperti di tusuk-tusuk, berkeringat, badan panas atau dingin.
12. Mulut kering, sukar menelan seolah-olah ada benda yang menyumbat kerongkongan.<sup>28</sup>

Telah dijelaskan di dalam Al-Quran:

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُۥ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِنَّ  
 كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takulah kepada kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman (QS. Ali Imran:175).”*

Lalu apa bila datang penyakit gelisah tersebut, ingatlah selalu kepada Allah, hal tersebut sebagai mana telah Allah katakan dengan jelas pada Al-Quran yang artinya:

---

<sup>28</sup> Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), P. 55

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang.”(QS. Ar Ra’d:28)*

Dari ayat tersebut sangat jelas bahwa janji Allah SWT, dengan mengingat Allah SWT bahwa semua telah ditakdirkan dan Allah pasti tahu apa yang terbaik bagi umatnya, maka hati akan menjadi tenang.

## G. Metodologi Penelitian

### 1. Jenis penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pendekatan kualitatif bertujuan ingin mencari makna dibalik fakta dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta dan merekonstruksi atau membangun teori berdasarkan fakta-fakta yang ada.<sup>29</sup>

### 2. Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

Tempat yang akan dijadikan penelitian ini adalah Kampus Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang berada di Kota Serang.

Penelitian dilakukan mulai tanggal 10 Desember 2014 sampai bulan oktober 2015.

---

<sup>29</sup> Abdul Halim Hanafi, *Metodologi Penelitian Bahasa*, (Jakarta: Diadit Media, 2011), p. 93



### 3. Sumber Data

#### a. Sumber Data Primer

Data primer yaitu data yang di peroleh dari mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab IAIN SMH Banten angkatan 2011.

#### b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari bahan bacaan, seperti buku, makalah, dan surat kabar. Sumber data sekunder dari buku-buku yang membahas kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

### 4. Populasi dan Sampel

a. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>30</sup> Dalam penulisan ini populasinya adalah seluruh mahasiswa BKI semester akhir angkatan 2011 yang berjumlah 81 mahasiswa.

#### b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi, misalnya karena keterbatasan dana tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang

---

<sup>30</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), p. 80

diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.<sup>31</sup>

Rumus perhitungan besaran sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Dimana:

$n$  = jumlah sampel yang dicari

$N$  = jumlah populasi

$d$  = nilai presisi 95 % atau  $a = 5$  %)

Jadi perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{81}{81(0.1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{81}{81(0.01)+1}$$

$$n = 45$$

Dengan demikian, maka dari jumlah populasi 81 mahasiswa, diperoleh ukuran sampel sebesar 44.751 atau 45 (responden).

## 5. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data-data adalah:

### a. Observasi

Observasi adalah suatu cara untuk mengadakan penilaian dengan jalan mengadakan pengamatan secara

---

<sup>31</sup> Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*, (Yogyakarta: ANDI, 2010), p. 186

langsung dan sistematis. Data-data yang diperoleh dalam observasi itu dicatat dalam catatan observasi.<sup>32</sup>

Peneliti mengamati subjek langsung di Kampus IAIN SMH Banten, bagaimana kecemasan Mahasiswa semester akhir jurusan BKI angkatan 2011 di IAIN SMH Banten.

b. Angket (*kuesioner*)

angket atau kuesioner merupakan alat penelitian berupa daftar pertanyaan untuk memperoleh keterangan dari sejumlah responden. Keterangan yang diinginkan terkandung dalam pikiran, perasaan, sikap atau kelakuan manusia yang dapat dipancing melalui angket. Angket yang dipergunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup, karena jawaban pertanyaan telah disertakan/disediakan oleh peneliti dalam angket tersebut.<sup>33</sup> Metode ini digunakan untuk menggali data yang berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir jurusan BKI angkatan 2011 Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab.

c. Wawancara

Wawancara atau interview adalah sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Tukiran Taniredja dan Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*, (Bandung: Alfabeta, 2012), p. 47

<sup>33</sup> Tukiran Taniredja dan Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*... p.44

<sup>34</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial lainnya*, (Jakarta: Kencana 2011), Cet, Ke-6, p. 136

#### d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sekumpulan berkas yakni mencari data mengenai hal-hal berupa catatan, buku, surat kabar, data-data, notulen, agenda dan sebagainya.

Dari pengertian di atas, dapat dipahami bahwa metode dokumentasi dapat diartikan sebagai suatu cara pengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan, baik berupa buku, catatan, dan sebagainya.

### 6. Teknik Analisa Data

Analisa data adalah proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang mudah dibaca dan dipersentasikan. Dalam penelitian ini mengambil keputusan atau kesimpulan-kesimpulan yang benar melalui proses pengumpulan, penyusunan, penyajian, dan penganalisaan data hasil penelitian yang berwujud kata-kata. Setelah itu, penelitian berusaha untuk menganalisa data dengan menyusun kata-kata kedalam tulisan yang lebih luas sesuai dengan kerangka teori pola komunikasi antar pribadi.

Langkah-langkah yang peneliti gunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul adalah sebagai berikut :

1. Peneliti mendeskripsikan data yang telah diperoleh, mengenai kondisi dan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja dan menghitung prosentase tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja Jurusan BKI Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab dengan rumus sebagai berikut:

$$p = f / n \times 100\%$$

Keterangan:

p = Angka presentase

f = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

n = Jumlah frekuensi banyak individu

2. Setelah dideskripsikan, tahap selanjutnya adalah menganalisis data deskriptif tersebut guna mencari faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan dan solusi yang tepat.

## 7. Pengumpulan Data

Setelah data terkumpul, kemudian penulis mengolah data dengan menggunakan induktif yakni mengumpulkan data khusus yang diambil kemudian dideskripsikan dalam bentuk kesimpulan secara umum.<sup>35</sup>

## H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan-pembahasan penulisan ini akan di susun dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Bab Pertama, pendahuluan yang membahas mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, metodologi penelitian, sistematika pembahasan.

Bab Kedua, gambaran umum IAIN SMH Banten. Pada bab ini akan membahas mengenai profil Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, visi misi dan tujuan, prospek profesi gelar alumni, jumlah

---

<sup>35</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), p. 5

mahasiswa, kompetensi lulusan, dan korelasi antara kurikulum dan kebutuhan dunia kerja.

Bab Ketiga, berisi tentang gambaran umum mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang mengalami kecemasan terhadap dunia kerja, Bab ketiga ini akan membahas mengenai kondisi kecemasan mahasiswa semester akhir jurusan BKI angkatan 2011, dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.

Bab Keempat, Solusi Mengatasi Kecemasan. Bab ini akan menjelaskan tentang upaya lembaga dalam mengatasi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja.

Bab Kelima, Penutup bab ini menjelaskan tentang kesimpulan dan hasil penelitian dan saran-saran.